# ЖИЗНЬ С СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ



# РЕКОМЕНДАЦИИ *пациентам,*

РАЗРАБОТАННЫЕ ОБЩЕСТВОМ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

*Мы стараемся служить маяком, облегчающим Вашу жизнь*

## *Глубокоуважаемый пациент!*

*К сожалению, Вы страдаете сердечной недостаточностью. В предлагаемой брошюре кратко изложены основные сведения об этом состоянии и рекомендации, которые помогут облегчить Вашу жизнь и уменьшить проявления болезни. Вам и Вашим близким необходимо овладеть знаниями и определенными приемами, что позволит улучшить качество Вашей жизни и предотвратить обострения болезни.*

*Помните: даже если Вы лечились в больнице и Ваше состояние существенно улучшилось, недуг отступает лишь на время. Только от совместных действий медицинских работников и пациента зависит успех лечения. Лечиться – глагол возвратный, означающий «лечить себя». Без Вашего активного участия никакой врач не сможет обеспечить максимальный эффект. Вы, как витязь из старинной русской сказки, находитесь на распутье, перед Вами, как и перед ним, несколько путей. Первый из них – лечиться так, как советует Ваш лечащий врач, и строго соблюдать рекомендации, изложенные в данной брошюре.*

*Это единственно правильный путь. Относитесь к своему здоровью со всей ответственностью.*

*С уважением, Ю.Н. Беленков,*

*Председатель Правления Общества специалистов по сердечной недостаточности, академик Российской академии медицинских наук*

## *Содержание*

*Глава 1.*
**Что такое сердечная недостаточность?**



*Глава 2.*
**Какие исследования проводятся при сердечной недостаточности?**



*Глава 3.*
**Лечение сердечной недостаточности**

*Глава 6.*
**Образ жизни при сердечной недостаточности**

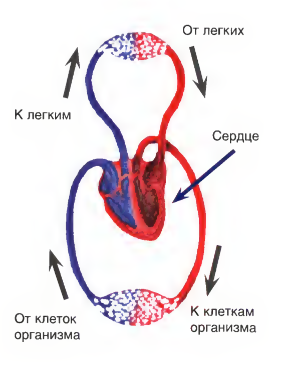


*Глава 7.*


*Глава 8.*
**Хроническая сердечная недостаточность и ваше психологическое состояние**



*Глава 9.*




## Сердце –

мышечный насос, который перекачивает кровь по сосудам, чтобы обеспечить клетки организма кислородом и питательными веществами.

## Здоровое сердце

сокращается 50–80 раз в минуту.

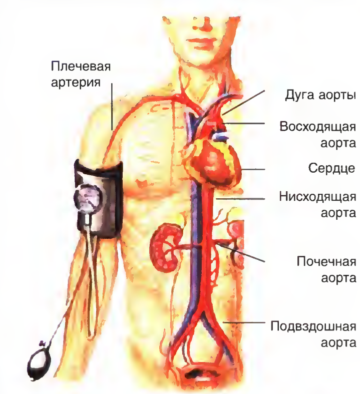
## От сердца

кровь движется по артериям,
а к сердцу возвращается по венам.

## Проходя через легкие,

кровь связывается с кислородом,
который затем разносится
по всему организму
вместе с питательными веществами,
получаемыми из пищи.

*Сердце располагается в грудной клетке*



*Здоровое сердце*





*Больное сердце*

# Что такое сердечная недостаточность?

Сердечная недостаточность – состояние, при котором функция сердца как насоса не обеспечивает органы и ткани организма достаточным количеством крови.

## Это приводит

к появлению клинических признаков сердечной недостаточности.

## Каковы наиболее частые причины сердечной недостаточности?

- Повышенное артериальное давление
- Ишемическая болезнь сердца и инфаркт миокарда
- Сахарный диабет
- Пороки клапанов сердца
- Чрезмерное употребление алкоголя
- Инфекционное поражение мышцы сердца

## Это приводит

к тому, что сердце увеличивается в размерах, плохо сокращается и хуже перекачивает кровь.

При сердечной недостаточности левому желудочку приходится выталкивать кровь в аорту с большим усилием. Постепенно он растягивается, его стенки становятся более тонкими, а сердце приобретает форму яблока. Левый желудочек не может эффективно сокращаться и выталкивать кровь в аорту. Симптомы сердечной недостаточности нарастают.

# *Клинические проявления хронической сердечной недостаточности*

- Слабость, утомляемость и ограничение активности
- Одышка
- Ночное удушье
- Сердцебиение
- Отеки

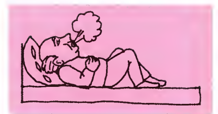
## Слабость Утомляемость

- Поскольку при сердечной недостаточности мышцы не получают достаточного количества крови и кислорода, больные даже после полноценного ночного сна могут чувствовать себя утомленными.
- Нагрузки, которые раньше переносились хорошо, теперь вызывают чувство усталости (желание посидеть или полежать). Требуется дополнительный дневной отдых.

# Врач определяет

**тяжесть Вашего заболевания
в зависимости от состояния
сердечной мышцы
и выраженности симптомов.**





**При I функциональном классе сердечной недостаточности**
Вы практически можете не иметь жалоб, кроме незначительной слабости и сердцебиения.

**При II функциональном классе сердечной недостаточности**
одышка может возникать только при больших нагрузках. Вы начинаете испытывать некоторые ограничения в физической активности.

**При III функциональном классе сердечной недостаточности**
одышка может появляться при небольших обычных нагрузках (например, при ходьбе или одевании). Однако вы хорошо чувствуете себя в покое.

**При IV функциональном классе сердечной недостаточности**
Вы можете чувствовать одышку и сердцебиение даже в покое, любая физическая активность вызывает дискомфорт.

## *Другие симптомы сердечной недостаточности включают:*



## Сердцебиение

- Появляется ощущение сердцебиения – сердце «выскакивает из груди».

- Пульс становится частым, слабого наполнения, возможно неритмичным. Становится трудно его подсчитать.

## Отеки

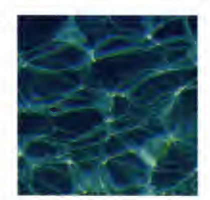
В этих местах обычно скапливается жидкость – причина появления отеков.

- Отеки обычно усиливаются в конце дня.

# Накопление жидкости

- Избыточное накопление жидкости в организме при сердечной недостаточности оценивают по увеличению массы тела.

- Увеличению массы тела на 1 кг соответствует задержка 1 литра жидкости, поэтому важно каждый день взвешиваться.



# Диагностика сердечной недостаточности

Врач подробно расспросит Вас об истории вашего заболевания и жалобах. После этого он проведет физическое обследование (измерит давление, послушает сердце и легкие, осмотрит состояние кожи, подкожно-жировой клетчатки и т. д.). Затем будут назначены инструментальные и лабораторные исследования.

## Электро-кардиограмма (ЭКГ)

Это исследование поможет определить наличие у Вас нарушений ритма сердца и наличие ишемических повреждений сердечной мышцы.

## Эхокардиография (ЭхоКГ)

Это метод ультразвукового исследования сердца. Он позволяет выявлять структурные нарушения сердечной мышцы и состояние клапанов сердца. Также с помощью этого метода определяют размеры камер сердца и скорость потоков крови между камерами.

## Проба с физической нагрузкой

Это электрокардиографическое исследование на фоне контролируемой физической нагрузки.
В качестве физической нагрузки используется бег на специальной дорожке (тредмил) или велосипед.
С помощью этого исследования выявляются скрытые нарушения кровоснабжения миокарда, которые не проявляются в покое.

## Лабораторные исследования могут включать:

**Общий анализ крови** – он позволит выявить наличие анемии.

**Биохимический анализ крови** – по нему можно определить наличие нарушения функции печени и почек.

**Анализ липидного профиля** – поможет определить количество «плохого» холестерина липопротеидов низкой плотности (ЛПНП) и «хорошего» холестерина липопротеидов высокой плотности (ЛПВП).

# *Лечение сердечной недостаточности*

## Лечение состоит из:

- Диеты
- Упражнений
- Медикаментозного лечения
- Мероприятий по изменению образа жизни

## Ваша роль:

Вы и ваш врач, а также медицинская сестра должны стать партнерами в деле укрепления Вашего здоровья и улучшение качества жизни.

Постарайтесь максимально понять причины и следствия вашего заболевания и методы лечения. Больше информации вы сможете найти на сайте ОССН www.ossn.ru

- Не стесняйтесь обсуждать с врачом все возникающие у Вас опасения и проблемы со здоровьем.

- Перед каждым посещением врача или беседой с медицинской сестрой составьте список вопросов, которые Вы хотели бы задать. Возможно, на приеме Вам будет трудно сосредоточиться и вспомнить все, о чем вы хотели спросить.

- Взвешивайтесь каждый день и записывайте вес ежедневно.

- Сообщайте врачу об изменении веса более чем на килограмм.
- Придерживайтесь низкосолевой диеты.
- Следуйте плану тренировок, одобренных вашим лечащим врачом.
- Принимайте медикаменты так, как прописано.
- Следите за симптомами и сообщайте врачу об изменении состояния
- Избавьтесь от такой губительной привычки, как курение.
- Постарайтесь питаться сбалансировано, включая в рацион фрукты и овощи.



- Возможно, Ваше состояние потребует назначения лечебного питания; обсудите с врачом необходимость такого назначения.
- Уменьшите прием алкоголя.
- Не используйте препараты, о которых вы узнали из рекламы или со слов знакомых: они могут нанести существенный урон не только Вашему кошельку, но и здоровью.
- Спите не менее 8 часов ежедневно.

# *Цели лечения сердечной недостаточности*



- Увеличение продолжительности жизни
- Улучшение работы сердца или предупреждение дальнейшего ухудшения
- Контроль симптомов сердечной недостаточности
- Улучшение качества Вашей жизни

## Почему следует взвешиваться каждый день?

У пациентов с сердечной недостаточностью жидкость может накапливаться в подкожно-жировой клетчатке и брюшной полости. Появление отеков говорит о том, что в Вашем организме происходят негативные изменения. При этом ваш вес может увеличиваться очень быстро. Если Вы будете взвешиваться ежедневно, то сможете отследить изменения достаточно рано, для того чтобы ваш врач смог усилить терапию. Это поможет избежать госпитализации.

## Для того чтобы ваши взвешивания были достоверными:

- взвешивайтесь каждое утро
- в одной и той же одежде
- после мочеиспускания
- перед едой
- на одних и тех же весах
- записывайте полученные цифры на календаре или в дневник



# Диета для больных сердечной недостаточностью



- Пища должна быть калорийной, легко усваиваться, с достаточным содержанием витаминов, белка.
- Ограничение потребления жидкости менее 1,5 литров необходимо при декомпенсации сердечной недостаточности. В обычных ситуациях не рекомендуется употреблять более 2 литров жидкости в сутки.
- Употребление алкоголя строго запрещено больным с алкогольной кардиопатией. Остальным можно употреблять небольшие дозы алкоголя (например, бокал вина или 50 мл более крепких напитков).

## Употребление поваренной соли

- Организм человека нуждается в очень небольшом количестве натрия.
- Соль – основной источник натрия.
- Употребление слишком большого количества соли (хлорида натрия) не полезно для любого человека, но при сердечной недостаточности употребление большого количества натрия может привести к ухудшению состояния.
- Если Вы употребляете с пищей много соли, в вашем организме задерживается жидкость (вода), затрудняя работу сердца и вызывая отеки.
- Большинство людей потребляют больше натрия, чем требуется: около 6000 мг в день, что примерно соответствует 3 чайным ложкам поваренной соли.

## Диета с низким содержанием соли

Ваша суточная норма натрия должна составлять 2000–3000 мг, т.е. 1–1,5 чайной ложки поваренной соли.

## Как защититься от соли?

- Для определения количества натрия в продуктах используйте указания на упаковке и список продуктов с данными о содержании в них соли
- Не досаливайте пищу
- Не держите солонку на столе



## Уменьшите в рационе количество готовых блюд, включая:

- консервированные
- замороженные
- запеченные
- засушенные.

# Примеры содержания натрия в продуктах и процент натрия от суточной нормы

*Блины*
*(2 штуки) – 320 мг натрия (~12%)*






*Фруктовый йогурт*
*(1 стаканчик) –*
*133 мг натрия (~5%)*

*Томатный сок*
*(1 стакан) –*
*882 мг натрия (~30%)*

*Картофель очищенный*
*и сваренный без соли*
*(1 порция – 3 картофелины) –*
*21 мг натрия (~10%)*

*Салат*
*из белокачанной*
*капусты*
*(1 порция) – 500 мг*
*натрия (~20%)*



**Щи** (1 порция) –
1000 мг натрия (~50%)

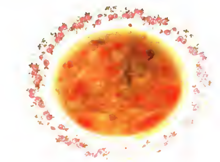


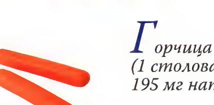
**Рис** (1 чашка) –
4 мг натрия
(~0,2%)





**Хлеб** (1 ломтик) –
50 мг натрия (~5%)

**Горчица**
(1 столовая ложка) –
195 мг натрия (~8%)



**Свиные** сосиски (2 штуки) –
336 мг натрия (~20%)

**Яичница**
(1 порция) –
162 мг натрия (~7%)



**Ж**ареные куриные грудки
*(1 порция) – 385 мг натрия (~18%)*



**М**акароны с сыром
*(1 порция) – 1086 мг натрия (~50%)*

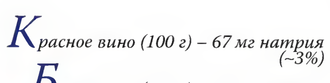





**О**всяная каша
*(1 порция) – 1 мг натрия (~0,05%)*

**М**айонез
*(1 столовая ложка) – 104 мг натрия (~5%)*

**С**пагетти
*с томатным соусом (1 порция) – 1009 мг натрия (~45%)*



*Красное вино (100 г) – 67 мг натрия (~3%)*

*Белое вино (100 г) – 64 мг натрия (~3%)*



*Пиво (0,33 л) – 24 мг натрия (~1%)*

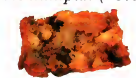


*Грейпфрут – 0 мг натрия*

*Картофельные чипсы (14 чипсов) – 164 мг натрия (~7%)*



*Жареная треска (1 филе) – 141 мг натрия (~5%)*



*Банан – 1 мг натрия (~0,05%)*

## Чизбургер – 750 мг натрия (~33%)





## Соевый соус
*(1 столовая ложка) – 1029 мг натрия (~50%)*

## Кетчуп
*(1 столовая ложка) – 156 мг натрия (~6%)*

# Пример суточного рациона

• Завтрак

| | |
|---|---|
| Яичница (1 порция) – | 162 мг натрия |
| Йогурт (1 стаканчик) – | 133 мг натрия |
| Пирожок с яблоком (1 шт.) – | 250 мг натрия |
| Хлеб (1 ломтик) – | 150 мг натрия |

• Обед

| | |
|---|---|
| Салат из белокочанной капусты (1 порция) – | 500 мг натрия |
| Щи (1 порция) – | 1000 мг натрия |
| Хлеб (1 ломтик) – | 150 мг натрия |
| Свиные сосиски (2 шт.) – | 336 мг натрия |
| Картофель отварной (1 порция – 3 картофелины) – | 21 мг натрия |
| Грейпфрут (1 шт.) – | 0 мг натрия |

• Ужин

| | |
|---|---|
| Рис (1 порция) – | 4 мг натрия |
| Жареная треска (1 филе) – | 141 мг натрия |
| Банан (1 шт.) – | 1 мг натрия |

Итого: 2848 мг натрия



# *Физические нагрузки*

Физические нагрузки позволят улучшить Ваше самочувствие!

## Положительное действие физических нагрузок

- Расширяют периферические сосуды, облегчая работу сердца
- Улучшают кровоснабжение мышц
- Уменьшают тревожность

## Продолжительность физических нагрузок. Интенсивность

Виды нагрузок, их продолжительность и интенсивность подбираются врачом в зависимости от выраженности сердечной недостаточности и некоторых других факторов.

При физических нагрузках следуйте этим рекомендациям:

- Сами задавайте темп – нагрузки (упражнения) не должны утомлять Вас.
- Начинайте с разминки и упражнений на растяжение.

## Какие нагрузки полезны?

Если врачом специально не предписано, лучше избегать следующих нагрузок:

- подъема грузов
- изометрических нагрузок – упражнений, сопровождающихся сокращением мышц без движения конечностей или туловища
- занятий ритмической гимнастикой
- плавания
- выраженных нагрузок, например, бега или бега трусцой.



# Только врач может сказать, какие виды нагрузок полезны для Вас

- Обычно это ритмические нагрузки продолжительностью от 5 до 30 минут, например, прогулка, занятия на велотренажере.

- Именно такие нагрузки укрепляют мышцы и позволяют предотвратить снижеие массы тела вследствие уменьшения мышечной массы.

## Эти простые правила

помогут Вам заниматься
с удовольствием и пользой
для организма:

- Никогда не делайте физические упражнения на полный желудок
- Избегайте жары и холода
- Летом лучше заниматься в утренние часы
- Зимой перенесите занятия в помещение
- Не занимайтесь упражнениями с поднятием тяжестей, избегайте контактных и соревновательных видов спорта
- Старайтесь заниматься в одно и то же время суток. Сделайте тренировки частью своего рутинного распорядка.
- Ваше дыхание несколько ускорится во время тренировок. Если Вы почувствовали дискомфорт, прервитесь на короткое время, а затем возобновите занятия в более медленном темпе.
- Не делайте упражнения, которые вызывают боль в груди, головокружение, чувство дурноты или затрудненное дыхание. При появлении этих симптомов немедленно прервите упражнения.
- Не принимайте горячий душ сразу после упражнений (сначала Вы должны остыть)
- Выделите время на дневной отдых



# *Во время нагрузок следите за своим пульсом*

- Чем выше нагрузка, тем чаще бьется Ваше сердце.
- Спросите у врача, каков безопасный диапазон колебаний Вашего пульса.
- Чтобы нагрузки были безопасными, следите за своим пульсом и старайтесь, чтобы он находился в безопасном диапазоне.
- Разместите указательный и средний палец на внутренней стороне запястья и слегка прижмите их. Подсчитайте пульс в течение 15 секунд, а затем умножьте полученную цифру на 4.
- Это и будет частота сокращений Вашего сердца за 1 минуту.
- Если у Вас имеется мерцательная аритмия, то данный метод подсчета пульса использовать нельзя. Посоветуйтесь с врачом о том, как контролировать частоту сердечных сокращений в этом случае.

# Важность отдыха

- Люди, страдающие сердечной недостаточностью, нуждаются в отдыхе в течение дня. Прилягте на короткое время, приподняв ноги, или хотя бы прерывайте выполнение ваших обычных дневных дел на 15–30 минут несколько раз в течение дня. Это даст Вам и Вашему сердцу необходимую передышку.

- Возможно, Вам понадобится чередовать отдых и активность в течение дня.



# *Медикаментозное лечение хронической сердечной недостаточности*

## Общие правила лечения

- Не пропускайте прием препаратов, если Вы хорошо себя чувствуете!
- Для того чтобы сохранить хорошее самочувствие при сердечной недостаточности, большинство препаратов надо принимать постоянно!
- Прекращение приема лекарств может принести вред Вашему здоровью!
- Если Вы все-таки пропустили прием препарата, вслед за этим никогда не принимайте две дозы сразу!
- Не экономьте и не растягивайте прием препаратов на более долгий срок, уменьшая дозу. Вы должны принимать дозы, которые оказывают наибольший эффект.
- Ведите «Дневник самоконтроля пациента с сердечной недостаточностью».
- Внесите в «Дневник медикаментозного лечения» полный перечень препаратов, которые Вы принимаете, с указанием доз и времени приема.

- Всегда держите этот «Дневник» при себе.

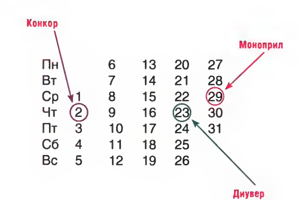
- Если врач меняет лечение, не забудьте внести изменения в «Дневник». Большинство препаратов надо принимать постоянно!

## Постарайтесь

привязать прием препаратов к каким-либо регулярным повседневным действиям, например, чистке зубов или просмотру телевизионных новостей.

Вы можете установить будильник или таймер на то время, когда Вам нужно принимать лекарства

*Отмечайте на календаре время, когда Вам следует пополнить запас Ваших лекарств.*




*Пополняйте свой запас заранее, не дожидаясь, когда препараты закончатся.*



## *Что я принимаю и зачем?*

- Ингибиторы АПФ
- Мочегонные
- Бета-блокаторы
- Верошпирон
- Гликозиды/Дигоксин



# Ингибиторы АПФ (иАПФ)

- иАПФ уменьшают выработку ангиотензина II – гормона, который у больных сердечной недостаточностью оказывает отрицательное действие на сердце и кровообращение.
- иАПФ расширяют периферические сосуды, облегчая работу сердца.
- иАПФ увеличивают продолжительность жизни, снижают необходимость в госпитализациях, улучшают самочувствие.

## Наиболее распространенные препараты иАПФ

- Фозиноприл (Моноприл)
- Каптоприл (Капотен)
- Эналаприл (Ренитек)

## Побочные эффекты иАПФ

- Чрезмерное снижение АД, особенно в начале лечения (посоветоваться с врачом).
- Сухой кашель (посоветоваться с врачом).
- В редких случаях может развиться аллергическая реакция в виде отека языка, глотки, губ, лица (прекратить прием и срочно обратиться к врачу).

# Диуретики (мочегонные)

- Диуретики часто называют «мочегонными».
- Они увеличивают количество выделяемой организмом мочи, помогая избавиться от избытка жидкости и натрия. В результате облегчается работа, которую должно совершать сердце, и, кроме того, уменьшается количество жидкости, задерживающейся в ткани легких. Таким образом уменьшается одышка.
- Прием диуретиков обычно сопровождается быстрым улучшением самочувствия больных сердечной недостаточностью.

# Наиболее часто применяемые диуретики

- **Быстродействующие:**

➪ ТОРАСЕМИД (Диувер)
Из быстродействующих диуретиков торасемид в меньшей степени, чем фуросемид, вызывает потерю калия с мочой, при этом проявляет большую активность и его действие более продолжительно.

➪ ФУРОСЕМИД
таблетки

➪ ФУРОСЕМИД
ампулы (Лазикс)

➪ ЭТАКРИНОВАЯ КИСЛОТА
таблетки (Урегит)

- **С умеренным действием:**

➪ ГИДРОХЛОРТИАЗИД (Гипотиазид)

## Спиронолактон

- Относится к слабым мочегонным.
- Блокирует действие гормона альдостерона, который задерживает натрий и воду.
- Препятствует задержке натрия и жидкости.
- Следует принимать ежедневно независимо от количества выделяемой мочи.
- Увеличивает продолжительность жизни больных с выраженной сердечной недостаточностью.

## Побочные действия диуретиков

### При их появлении сообщите врачу

- Головокружение или дурнота при вставании.
- Признаки потери калия:
  - ➩ сухость во рту;
  - ➩ повышенная жажда;
  - ➩ перебои в работе сердца;
  - ➩ изменения настроения или психического состояния;
  - ➩ судороги или боли в мышцах (особенно мышцах ног);
  - ➩ тошнота или рвота;
  - ➩ необычная утомляемость или слабость.
- Сыпь.

# Сердечные гликозиды, дигоксин

- Замедляют ритм сердца.
- Несколько усиливают сократимость сердца.
- Уменьшают негативное действие избытка гормонов.
- Абсолютное показание для лечения дигоксином – мерцательная аритмия с частым ритмом желудочков сердца.

# Побочные эффекты дигоксина

- Потеря аппетита
- Тошнота или рвота
- Появление цветных (желтых или зеленых) «ореолов» перед глазами
- Выраженное замедление ритма сердца (менее 50 ударов в минуту)
- Перебои в работе сердца (экстрасистолия)

**При появлении побочных эффектов сообщите врачу**

## Бета-блокаторы

- Замедляют ритм сердца, сердце начинает работать более экономно.
- Уменьшают негативное влияние избытка гормонов на сердце.
- При длительном приеме улучшают функцию сердца.
- Увеличивают продолжительность жизни, снижают необходимость в госпитализации, улучшают самочувствие.

## Бета-блокаторы, применяемые для лечения хронической сердечной недостаточности

- Бисопролол (Конкор)
- Метопролол (М-Зок)
- Карведилол (Дилатренд)

# Побочные эффекты бета-блокаторов



- Выраженная брадикардия: замедление пульса (менее 50 ударов в минуту)
- Гипотония (избыточное снижение артериального давления)
- Усиление симптомов сердечной недостаточности
- Усиление слабости

**При появлении побочных эффектов сообщите врачу**

## *Как Вы можете улучшить качество медикаментозной терапии?*

## **Периодически задавайте себе вопросы:**

- Можете ли Вы принимать препараты утром?
- Должны ли Вы принимать препараты вместе с пищей или на голодный желудок?
- Точно ли Вы следуете предписаниям врача?
- Знаете ли Вы, какие препараты принимаете?
- Если у Вас возникают сомнения по поводу получаемого лечения, обсудите все возникшие вопросы с врачом.

# *Роль лечебного питания*



- Потеря мышечной массы является серьезной проблемой для больных сердечной недостаточностью.

- Часто она может быть незаметна на глаз из-за избыточного количества подкожно-жировой клетчатки или наличия отеков.

- При сердечной недостаточности, особенно у пациентов III и IV функционального класса, часто происходит выраженная потеря мышечной массы, которая ухудшает прогноз, качество их жизни и усугубляет течение заболевания.

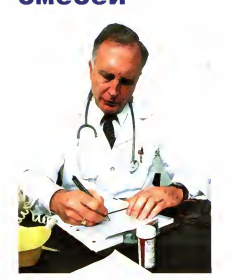
## Почему это происходит?

Хроническая сердечная недостаточность – это состояние, при котором нарушается функционирование многих органов и систем организма. Желудочно-кишечный тракт не является исключением.

- Наибольшие изменения происходят в тонком кишечнике – в той части кишечника, которая отвечает за всасывание питательных веществ:
  - о отек стенки кишечника,
  - о уменьшение количества ворсинок,
  - о венозный застой.
- В результате этих процессов нарушается всасывание питательных веществ, и прежде всего – белка.
- Это приводит к белково-энергетической недостаточности, которую организм восполняет за счет собственных белков, в первую очередь мышечных.

В этих условиях хорошим подспорьем является назначение сбалансированных питательных смесей. Больные, получающие около четверти суточного рациона в виде питательных смесей, лучше переносят физические нагрузки и реже госпитализируются.

# Обсудите с врачом целесообразность назначения Вам питательных смесей



В нашей стране пациентам, страдающим сердечной недостаточностью, рекомендовано применение питательных смесей Nestle. При декомпенсации заболеваний, когда наблюдаются выраженные застойные явления в стенке кишечника и наблюдаются нарушения аппетита, рекомендуется применение смеси Peptamen






В условиях компенсации заболевания можно рекомендовать высокомолекулярные сбалансированные смеси, которые удобны в применении и обладают хорошими вкусовыми качествами (Clinutren)

## Способ применения и дозы

- Внутрь, перорально или через зонд. Для получения 250 мл готовой смеси (калорийность – 1 ккал/мл) необходимо 55 г сухой смеси развести в 210 мл воды; 500 мл – 110 г в 425 мл и 1000 мл – 220 г смеси в 850 мл воды.
- С целью получения 250 мл готовой смеси (калорийность – 1,5 ккал/мл) необходимо 80 г сухой смеси развести в 190 мл воды; 500 мл – 160 г в 380 мл и 1000 мл – 325 г в 760 мл. Готовую смесь калорийностью 2 ккал/мл получают, растворяя 110 г сухой смеси в 175 мл воды (250 мл); 220 г в 350 мл (500 мл) и 430 г в 690 мл (1000 мл).

## Как хранить препарат дома

После вскрытия – в сухом, прохладном месте с плотно закрытой крышкой не более 4 нед. Приготовленную смесь использовать в течение 6 ч (при хранении в условиях комнатной температуры) и в течение 12 ч (при хранении в холодильнике).

*Хроническая сердечная недостаточность и Ваше психологическое состояние*



## Стресс

Для большинства людей стрессы являются реалиями жизни. Давайте разберемся что это такое. Термин «стресс» вошел в медицинскую практику в 1936 году «с легкой руки» канадского физиолога Ганса Селье. Он позаимствовал это техническое понятие, означающее напряжение, нажим, давление, из науки о сопротивлении материалов, метко использовав его применительно к человеку. С тех пор это слово прочно вошло в лексикон и стало общеупотребительным.

- Факторы, вызывающие стресс – стрессоры различны. Усилие, напряжение, утомление, боль, унижение от публичного порицания, неожиданная необходимость максимально сосредоточиться и даже крупный успех или очень радостное событие – любое из перечисленных состояний может привести к возникновению стресса.

- Человеческий организм реагирует на стрессовую ситуацию стереотипно, одинаковыми биохимическими изменениями, назначение которых – справиться с возросшими требованиями.

- Наше тело реагирует на стресс выделением особых «стрессорных» гормонов – адреналина и кортизола. Происходит учащение пульса и повышение кровяного давления, одновременно поднимается уровень сахара в крови.

- Обычно это состояние продолжается ограниченное время, затем человек справляется с поставленной перед ним задачей и все показатели возвращаются к норме.

- Если стресс продолжается длительное время, ваше тело адаптируется к стрессу. Эта адаптация приводит к возникновению таких состояний, как повышенное артериальное давление, одышка, боль в мышцах и суставах, слабость.

# Стресс и сердечная недостаточность

Стресс и сердечная недостаточность связаны и способны взаимно усугублять друг друга. Стресс может усиливать проявления сердечной недостаточности и, с другой стороны, осознание наличия у Вас сердечной недостаточности может вносить дополнительный вклад в стресс, который Вы испытываете.

Так как стресс является частью нашей жизни, важно научиться справляться с ним.

- Попробуйте определить источник стресса

- Разделите источники стресса на те, которые вы можете и не можете контролировать

- Важно знать, какие действия действительно способствуют расслаблению с точки зрения физиологии организма, а какие только усугубляют стрессорные воздействия. К расслабляющим воздействиям относятся:
  - Прослушивание спокойной музыки
  - Чтение
  - Рыбалка
  - Релаксирующие практики

- Попытка успокоиться за чашкой кофе, выкуриванием сигареты или бокалом вина только усугубит Ваше состояние.

- Постарайтесь научиться говорить себе «Нет». Осознайте, что существуют лимиты активности, которую Вы способны выполнять.

**Не забывайте смеяться!**

# Факты о депрессии

- Депрессия может быть одним из симптомов сердечной недостаточности и/или реакцией на факт определения у Вас этого заболевания.

- Симптомы депрессии и симптомы сердечной недостаточности могут быть похожи (слабость, снижение концентрации внимания, снижение интереса к сексу), и нередко депрессия не распознается у больных сердечной недостаточностью.

- Депрессия не имеет прямой связи с тяжестью течения сердечной недостаточности.

- Депрессия встречается более чем у половины больных сердечной недостаточностью.

- Сочетание депрессии и хронической сердечной недостаточности усугубляет течение последней, вызывая более частые госпитализации и более тяжелую симптоматику.

# В каких случаях следует заподозрить у Вас наличие депрессии?

- Беспричинное плохое настроение
- Ваше любимое времяпрепровождение больше не приносит Вам ощущения удовольствия
- Вас не покидает чувство вины, безнадежности, своей бесполезности.
- Вам кажется, что Вы стали медлительны (физически и умственно)
- Появились затруднения в принятии даже обычных, рутинных решений
- Снижено сексуальное влечение
- Вас преследуют мысли о смерти

**ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБСУДИТЕ ВАШЕ СОСТОЯНИЕ С ВРАЧОМ И ВМЕСТЕ ПРИМИТЕ РЕШЕНИЕ О СПОСОБАХ БОРЬБЫ С ДЕПРЕССИЕЙ В ВАШЕМ СЛУЧАЕ!**

# Вопросы и ответы

### *1. Каковы основные причины, по которым может ухудшиться состояние моего здоровья?*

- Самая частая причина – это инфекционные и простудные заболевания. Поэтому Вам следует избегать простуд, во время эпидемии не стесняться использовать маску и обязательно делать профилактические прививки.
- Другая причина – физические перегрузки. Несмотря на то, что дозированные нагрузки Вам показаны, любая физическая активность должна быть немедленно прекращена при появлении чувства усталости. Самый частый пример перегрузок – работа на дачном участке.
- Третья причина – нерегулярный прием назначенных препаратов (особенно мочегонных) и отсутствие контроля за массой тела.

### *2. Можно ли мне курить?*

Нет. Вам следует приложить максимальные усилия к тому, чтобы бросить курить.

### *3. Можно ли употреблять спиртные напитки?*

Во всем хороша умеренность. Наиболее безвредным является прием красного вина (не более одного бокала в день). Избегайте объемных перегрузок (пиво). Помните, что избыточный прием алкоголя сам по себе приводит к ухудшению деятельности сердца и течения сердечной недостаточности.

### *4. Есть ли ограничения для занятий сексом?*

- Формальных противопоказаний нет. Правильное лечение может и должно приводить к увеличению сексуальной активности. При занятиях сексом имеются те же ограничения, что и при выполнении физических нагрузок. Должен действовать принцип «до усталости». Наиболее приемлемы для Вас позы «снизу» и «сбоку».

- В качестве средств контрацепции предпочтительно использовать механические средства защиты.
- Использование Виагры, при наличии показаний, не противопоказано. За исключением совместного применения с нитратами.

### *5. Можно ли принимать ванны, ходить в сауну, баню?*

Посещения сауны и бани следует избегать. Резкие перепады температуры и давления приводят к повышению нагрузок на сердце, а вот теплые ванны (37 °С) оказывают положительное влияние.

### *6. Можно ли путешествовать?*

Не рекомендуется пребывание в условиях высокогорья, жарком, влажном климате. Нежелательны длительные перелеты более 2–2,5 часов со сменой часовых поясов, так как они могут приводить к усилению отеков ног, тромбозу глубоких вен голеней. Противопоказано длительное вынужденное положение. В случае крайней необходимости предпочтительней железнодорожный транспорт.

### *7. Следует ли стремиться к снижению веса?*

Если у Вас нет избыточной массы тела, то стремиться к похудению не следует. Помните, что стабильный вес – залог здоровья. Потеря без видимой причины 4-х и более кг массы тела должно насторожить Вас в отношении ухудшении течения сердечной недостаточности.

### *8. Доктор, жена жалуется, что я храплю...*

Храп (прерывистое дыхание во время сна) может привести к усугублению недостаточности питания тканей кислородом. Вам не следует спать на спине. Простым и эффективным методом, применяющимся во всем мире, является тенисный мячик, который помещают в кармашек, пришитый на спинку пижамы или ночной сорочки.

